**УТВЕРЖДАЮ:**

**директор КГУ «ОШ №46»»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ибадуллаева Г.С**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах за счет средств фонда**

**«Всеобуч» на 2022 – 2023 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный с яблоками | 100 | Капуста | 56,8 |
| Морковь | 20 |
| Яблоко | 20 |
| Масло раст | 12 |
| Сахар | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо гов | 100 |
| Хлеб | 22,5 |
| Молоко | 24 |
| Лук | 10 |
| Сухари | 20 |
| Масло раст | 10 |
| Соль йодир | 0,006 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 60 |
| Масло слив | 5,0 |
| Соль йодир | 1 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 2 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 30 |
| Фрукты | 150 | Яблоки | 150 |
| **Калорийность, ккал** | | **731** | |

**I неделя, 1-ый день**

**I неделя, 2-ой день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из моркови и яблока | 100 | Морковь | 85 |
| Сахар | 3 |
| Масло раст | 5 |
| Соль йодир. | 1 |
| Яблоко | 30 |
| Куры тушенные в томатном соусе | 100 | Куры | 214 |
| Морковь | 40 |
| Лук | 42 |
| Масло слив | 10 |
| Томат | 5 |
| Соль йодир. | 1 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 51 |
| Масло слив | 10 |
| Соль йодир. | 1 |
| Кампот из св.яблок | 200 | Яблоки | 45 |
| Сахар | 20 |
| Лим.ка | 0,0002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 150 |
| **Калорийность, ккал** | | **685** | |

**I неделя, 3-ий день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный | 100 | капуста | 65 |
| яблоко | 20 |
| м/р | 10 |
| сахар | 5 |
| Соль йодир. | 1 |
| морковь | 20 |
| Плов из курицы | 200 | Грудка кур | 240 |
| Рис для плова | 58 |
| Соль йодир. | 1 |
| м/р | 12 |
| лук | 36 |
| морковь | 35 |
| томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Кисель |  | кисель | 24 |
| Сахар | 10 |
| **Калорийность, ккал** | | **448** | |

**I неделя, 4-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Рыбные тефтели | 80 | Минтай | 180 |
| Рис | 15 |
| Лук | 15 |
| Морковь | 15 |
| Соль йодир. | 1 |
| яйцо | 1 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 210 |
| Масло слив | 8 |
| Молоко | 75 |
| Соль йодир | 1 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| Сахар | 20 |
| Лимонка | 0.0002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Фрукты | 100 | Яблоки | 100 |
| Сүзбеше | 100 | Творожн.масса | 100 |
| **Калорийность, ккал** | | **874** | | |

**I неделя, 5-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп с макаронными изделями | 250 | Картофель | 100 |
| Макарон ихд | 30 |
| Лук | 40 |
| Морковь | 40 |
| Масло слив | 4 |
| Мясо груд | 74 |
| Соль йодир. | 1 |
| м/р | 10 |
| Пирожок с кортошкой | 70 | Мука фор в/с | 55 |
| сахар | 15 |
| дрожжи | 2 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир. | 1 |
| Молоко | 50 |
| кортошка | 34 |
| м/р | 3 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 72 |
| Помидоры | 45 |
| м\р | 10 |
| Соль йодир. | 1 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| Мед | 30 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| **Калорийность, ккал** | | **547** | |

**II неделя, 1-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Биточки мясные | 100 | Говядина | 101 |
| Хлеб | 22,5 |
| молоко | 24 |
| сухари | 22 |
| м/р | 10 |
| Соль йодир. | 1 |
| лук | 10 |
| Рис припущенный | 150 | Рис | 60 |
| М/с | 7,0 |
| Соль йодир. | 1 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 100 |
| Чай с медом | 200 | заварка | 2 |
| мед | 25 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| **Калорийность, ккал** | | **648** | |

**ІІ неделя, 2-ой день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 65 |
| морковь | 20 |
| яблоко | 20 |
| сахар | 5 |
| Масло раст | 10 |
| Соль йодир. | 1 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | Мясо гов | 110 |
| картоф | 200 |
| Морковь | 45 |
| Лук | 51 |
| Томат | 10 |
| Соль йодир | 1 |
| м/р | 15 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| Сахар | 20 |
| Лимонка | 0.002 |
| **Калорийность, ккал** | | **528** | |

**ІІ неделя, 3-ий день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Борщ из св. капусты | 250 | свекла | 60 |
| Морковь | 20 |
| Лук | 20 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир. | 1 |
| томат | 8 |
| Картофель | 70 |
| Мясо груд | 60 |
| Капуста | 55 |
| Лим. кис. | 0.0001 |
| сахар | 3 |
| Печенье сахарное | 100 | Печенье сахарное | 100 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| **Калорийность, ккал** | | **614** | |

**ІІ неделя, 4-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 85 |
| Яблоко | 30 |
| Сахар | 3 |
| Масло раст | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 168 |
| Хлеб пшен | 24 |
| молоко | 45 |
| Сухари | 16 |
| Масло раст | 20 |
| Масло слив | 10 |
| Соль йодир. | 1 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 60 |
| Масло слив | 7,5 |
| Соль йодир | 1 |
| Компот из св.фруктов | 200 | Яблока | 45 |
| Сахар | 20 |
| Лимонка | 0.002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| **Калорийность, ккал** | | **744** | |

**ІІ неделя, 5-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный | 100 | капуста | 65 |
| яблоко | 20 |
| м/р | 10 |
| сахар | 5 |
| Соль йодир. | 1 |
| морковь | 20 |
| Плов из кур | 200 | Курица потрошенная | 134 |
| рис | 80 |
| Соль йодир. | 1 |
| м/р | 18 |
| лук | 35 |
| морковь | 52 |
| томат | 12 |
| Кисель | 200 | кисель | 24 |
|  |  | сахар | 10 |
|  |  | Лим.ка | 0,0002 |
| Сузбеше | 100 | Творож.масса | 100 |
| **Калорийность, ккал** | | **704** | |